

Утверждаю
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка
 _____/Голованова Л.Н./

Неделя 1
 День 5

31.03.2023 г.

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				Витамин "С"	№реп.
	1-3-х	3-7-х	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)		
ЗАВТРАК												
Каша рисовая на молоке	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	147.000	6.800	8.700	21.200	136.300		48
Коф.напиток на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	165.900		8
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		4
Масло	4.0	6.0	0.040	3.320	0.040	30.000	0.060	4.980	0.060	45.000		13
всего	324	416	11.44	13	54.04	395.9	15.26	21.38	57.66	459.2		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Рассольник на к/б со сметаной	150.0	180.0	1.192	3.216	12.58	77.28	0.77	3.34	13	106.25		5
Салат из лука	20.0	30.0	0.310	2.140	1.140	28.290	0.490	3.570	1.900	37.450		19
Бефстроганов	60.0	70.0	3.900	4.100	20.840	138.250	4.300	4.900	24.800	152.650		28
Макаронные изделия	110.0	120.0	12.840	12.540	20.850	204.630	14.540	14.870	22.850	235.310		
Компот из сухофруктовс vit	150.0	180.0	0.780	0.000	20.900	80.700	1.040	0.000	26.960	98.960		7
Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	40.0	40.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	560	650	23.855	23.443	112.077	697.483	26.573	28.447	131.577	827.953		59
ПОЛДНИК												
Оладьи печёные	80.0	90.0	8.2	13.4	50.5	231.2	9.64	14.3	51.5	297.2		
Сгущёное молоко	20.0	25.0	1.400	1.700	11.200	66.000	1.400	1.700	11.200	66.000		
Чай с сахаром	150.0	180.0	0.045	0.000	11.985	45.450	0.040	0.000	14.700	51.400		2
всего	250	295	9.645	15.1	73.685	342.65	11.08	16	77.4	414.6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1219	1446	45.44	51.543	248.902	1474.033	53.413	65.827	276.157	1740.003		